

Ahimsa

MASSAGE & SPA

CARTE des SOINS







LA PLUS AUTHENTIQUE
MÉTHODE
DE MASSAGE
CRÉÉE
POUR VOUS

LES 5 PILIERS DE LA MÉTHODE

Ahimsa

UNE SENSATION HAUTE COUTURE UNIQUE ...

... une véritable reconnexion à Soi,

pour le plus beau des voyages intérieurs.

La prise en compte de votre posture et de vos tensions pour spécifiquement s'adresser à elles pendant votre massage.

La pédagogie de vous aider à comprendre ce qu'il se passe dans votre corps.

La mise en mouvement par mobilisations, étirements passifs et actifs, pour retrouver votre gestuelle naturelle.

la libération de l'axe de votre respiration et l'exploration d'un souffle libre et apaisé.

l'écoute, la mise en lumière et l'accueil de vos besoins fondamentaux.



CRÉE POUR VOUS DANS L'INSTANT.



LA CARTE DES SOINS

Massage Excellence AHIMSA

- | | | |
|--|--------|-------|
| • La Méthode en version Originale | 50 min | 127 € |
| • Pour aller dans les détails des tensions spécifiques | 80 min | 167 € |

Massages pour les Sportifs

- | | | |
|--|--------|------|
| • Préparation à l'effort
Assouplissement général des tissus afin de leur redonner toute leur puissance et leur amplitude | 50 min | 88 € |
| • Récupération Sportive
Ciblé sur vos priorités | 25 min | 50 € |
| Programme dans son intégralité | 50 min | 92 € |
| • Deep-Tissue
Particulièrement adapté aux tensions posturales des muscles profonds (contrairement aux tensions de gestuelles) | 50 min | 92 € |



EXEMPLES DE PROGRAMMES

De massages pour les Sportifs

Asymétrie du

Haut du Corps

(Tennis, Hockey.. Violon...)

- Bras, Latéralité des épaules
- Quadriceps, Mollets,
- Haut du Dos,
- Renforcement des épaules
- Latéralité Psoas
- Coudes - Poignets
- Genoux - Chevilles

Natation

- Bras, Mains, Épaules
- Haut du Corps
- Abdomen
- Chevilles, Pieds,
Voûte plantaire

Asymétrie du

Bas du Corps

(surf, Snowboard, Golf...)

- Latéralité des psoas
- Cervicales - Épaules
- Cuisses - Mollets
- Genoux - Chevilles

Smartphone

Travail sur Ordinateur

- Haut du Dos - Épaules
- Nuque - Trapèzes
- Cervicales - Crâne
- Bras - Mains

Fitness - Gym

- Étirements
- Psoas - Cuisses
- Décambler
- Mouvements passifs
de détente

Ski, Rando, Course à pied Escalade

- Jambes
- Fessiers
- Épaules - Haut du Dos
- Psoas
- Lombaires
- Bras - Avant bras

Cyclisme

- Jambe entière
- Fessiers
- Psoas
- Cervicales - Trapèzes
- Bras - Haut du Dos



LES DÉTENTES CRÉATIVES

Lomi - Lomi

50 min 84 €

La grande tradition polynésienne : Détente fluide glissée et enveloppante à l'huile de Monoï. Le massage est donné avec tout le bras, le coude et passe sur et sous le corps. Une sensation profonde incroyablement libératrice.

Lomi - Lomi & Gommage au Sucre

80 min 127 €

Rituel aux Pochons du Siam

50 min 97 €

Le soin aux Pochons du Siam prend ses origines dans la médecine traditionnelle ayurvédique. Des gestuelles, tonifiantes ou relaxantes, combinées aux herbes et épices drainantes & détoxifiantes pour un moment de bien-être exceptionnel.

Huiles chaudes ou Bougies de Détente

50 min 90 €

Une parenthèse de détente toute en douceur et cocooning.

Relaxation Tibétaine

50 min 90 €

Détente sonore aux bols chantants, combinaison de détente musculaire aux huiles en alternance harmonieuse avec le chant des bols sur votre corps.

Pierres chaudes & Froides

80 min 137 €

Réconfortant et réchauffant, alliant gestuelle et "travail" des tensions par la chaleur diffuse des pierres de basalte.

L'OFFRE DU MOMENT

Gommage & Massage

50 min 92 €

En suivant les saisons, ou simplement l'inspiration nous vous proposons des rituels éphémères inédits... Laissez vous porter... Nous allons prendre soin de vous !

LES RÉFLEXOLOGIES

Réflexologies Palmaire, Visage ou Plantaire

25 min 48 €

Multi - Réflexologies

50 min 84 €

LA DÉTENTE PRÉNATALE

Détente Prénatale

50 min 92 €

Adapté aux trois trimestres de la grossesse à l'huile végétale neutre.

LES DÉTENTES CLASSIQUES AU CHOIX

Détentes Classiques

25 min 48 €

Dans la plus pure tradition des massages californiens

- Dos
- Tête - Nuque - Épaules
- Danse pour les pieds
- Jambes légères

LES INSTANTS ÉVASIONS

La lumière des Alpes	3h30	264 €
<ul style="list-style-type: none">• Rituel gommage & enveloppement (45')• Détente aux pochons de Siam (75')• Détente du crâne (30')• Soins du Visage adaptés à votre nature de peau (60')		
Eclat du Temps	3h00	224 €
<ul style="list-style-type: none">• Rituel gommage & enveloppement (45')• Soins visage anti-âge (75')• Massage Lomi-Lomi ou Bougie (60')		
Maman Plaisir	3h00	224 €
<ul style="list-style-type: none">• Rituel gommage & enveloppement (45')• Détente à la bougie (75')• Soins visage adaptés à votre nature de peau (60')		
Cocooning	2h30	203 €
<ul style="list-style-type: none">• Rituel gommage & enveloppement (45')• Massage Lomi-Lomi (60')• Soins Express visage (45')		
Détente	2h15	164 €
<ul style="list-style-type: none">• Rituel gommage & enveloppement & détente classique (75')• Soins visage adaptés à votre nature de peau (60')		
Réconfort homme	1h30	120 €
<ul style="list-style-type: none">• Massage sportif (60')• Soins visage Express (30')		
Plaisir	1h30	114 €
<ul style="list-style-type: none">• Rituel gommage & détente classique (60')• Réflexologie visage (30')		

LES ABONNEMENTS ANNUELS

Engagement 12 mois, mensualisation possible
(Carte nominative)

4 Saisons: 4 "Evasions Plaisir" par an	456 €	348 €	29 €/mois
1 Heure de Soins par mois	1104 €	576 €	48 €/mois
2 Heures de Soins par mois	2208 €	1056 €	88 €/mois

LA MINCEUR

Cure "Palpé - Roulé"

- 30 min 1 zone, 10 séances 410 €
- 60 min 2/3 zones, 10 séances 640 €
- Séance à l'unité, 30 min ou 60 min 60 € / 90 €

LES CURES À LA SEMAINE

(En 3 ou 5 jours)

SEMAINE SPORTIVE

Les meilleures conditions pour accompagner votre performance

- 5 JOURS (5h) 375 €
- 3 JOURS (3h) 230 €

Toutes les fins d'après midi, 1h de détente en mode « récupération active ».

Un seul mot d'ordre : sus aux toxines et aux courbatures !

Pensez à réserver en avance car ce créneau horaire est très demandé par nos clients...

SEMAINE COCOON DÉTENTE

Un grand break ABSOLU... rien que pour vous, loin de l'agitation du monde !

- 5 JOURS (7h) 480 €
J1 : 3 h de soins corps et visage (au choix)
Jours suivants : 1h de soins selon vos envies
- 3 JOURS (4h) 280 €
J1 : 2 h de soins corps et visage (au choix)
Jours suivants : 1h de soin selon vos envies

CINQ MŌNDES

SPA PARIS

BY

Ahimsa

Le SPA

CARTE DES SOINS



RITUELS VISAGE 5 MONDES

(+10 min. de rendez-vous à chaque soin)

Soin massage coup d'éclat <i>"Rituel Fleur de Bali"</i> ®	20 min	48 €
Soin massage perfecteur de peau <i>"Rituel Fleur et Fruits de Bali"</i> ®	50 min	92 €
Soin massage sublimateur <i>"Rituel aux 5 Fleurs"</i> ®	50 min	92 €
Soin massage "Kobido"® <i>Liftant et repulpant</i>	50 min	92 €
Soin massage "Kobido"® <i>Anti-âge global visage, décolleté, bras</i>	80 min	137 €

RITUELS CORPS 5 MONDES

(+10 min. de rendez-vous à chaque soin)

Gommage aromatique énergisant <i>aux épices</i>	20 min	48 €
Gommage éclat <i>"Purée de Papaye"</i> ®	20 min	48 €
Rituel Indien <i>Délassant Jambes légères</i>	20 min	48 €
Massage ayurvédique indien tonifiant <i>A l'huile chaude de vanille et cardamome</i>	50 min	92 €
Massage balinais décontractant <i>"Baume fondant aux noix tropicales"</i> ®	50 min 80 min	92 € 137 €
<i>Lissage et étirements Thaï doux.</i>		

GRANDS RITUELS 5 MONDES

(+10 min. de rendez-vous à chaque soin)

Rituel ayurvédique <i>Gommage et massage</i>	80 min	137 €
Rituel du Siam <i>Gommage et massage</i>	80 min	137 €

Ahimsa

Le SPA

LE SPA Kids

6 - 12



Les Soins

RITUEL DE L'OURSON	15 min	19 €
<i>Relaxation découverte pour les enfants aux sons des bols tibétains</i>		
PETER PAN	30 min	25 €
<i>Une détente magique du visage, du dos et des pieds,</i>		

Les Spanniversaires

Vous souhaitez fêter votre anniversaire de manière originale et inoubliable avec vos amis ?
Nous vous proposons 2 thèmes différents :

ATELIER «PETIT CHIMISTE»

Confectionnez votre Bombe de bain
et créez votre «instant Bien -Être» que
vous emporterez chez vous !

PRINCESSE ou CHEVALIER

Choisissez vos soins visage ou corps,
pour les filles et les garçons
et apprenez à les faire aussi à la maison !

SPA privatisé pendant 2 heures,

Collations & Boissons comprises !

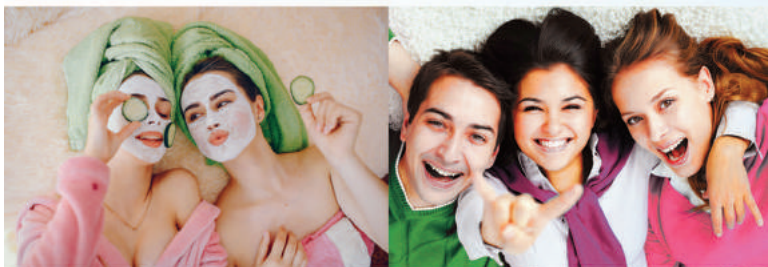
UNIQUEMENT SUR RESERVATION

Groupe de 2 à 6 enfants	150 €
Personne supplémentaire	20 €

Ahimsa

Le SPA

SPA & Teenagers
12 - 17



Les Soins Visage

TOO FRUIT Soin nourrissant 30 min 37 €

STOP SPOTS 30 min 47 €

Les Soins Corps

RELAX MAX 30 min 47 €

Onglerie

Vernis classique «nude» 10 min 9 €

Vernis classique «fluo» / «phosfo» 15 min 14 €

Demi Journées entre Amis

Destinées aux jeunes gens de 11 à 17 ans

Pour un anniversaire à fêter ou tout simplement
un moment de bien-être et de détente entre copains !

SPA privatisé pendant 2 heures,
durant lesquelles vous profiterez
de 30 minutes de soin visage ou corps
ou d'une pause de Vernis classique

Collations & Boissons comprises !

UNIQUEMENT SUR RESERVATION

Groupe de 2 à 6 personnes 180 €
Personne supplémentaire 25 €

Ahimsa

Le SPA

Paillettes
Éphémères



Onglerie



O n g l e r i e

Pose vernis semi-permanent Qu'arrive que la Méthode Altona ? Ne pas apprendre de "provisoire" par contre... mais pour apprendre à connaître les bases. 45 min 48€
Préparation ongles comprise

Pose vernis classique couleur ... ce que la Méthode Altona ? Ne pas apprendre de "provisoire" par contre... mais pour apprendre à connaître les bases. 30 min 34€
Préparation ongles comprise

Manucure Qu'arrive que la Méthode Altona ? Ne pas apprendre de "provisoire" par contre... mais pour apprendre à connaître les bases. 40 min 44€
*Mise en forme et nettoyage des ongles,
gommage, masque nourrissant,
massage mains et avant-bras*

Pédicure Qu'arrive que la Méthode Altona ? Ne pas apprendre de "provisoire" par contre... mais pour apprendre à connaître les bases. 45 min 48€
*Mise en forme et nettoyage des ongles,
gommage, râpe, masque nourrissant,
massage pieds et mollets*

Supplément nail art Qu'arrive que la Méthode Altona ? Ne pas apprendre de "provisoire" par contre... mais pour apprendre à connaître les bases. 20 min 11€
french, babyboomer, strass, paillettes...

Traitement Calluspeeling® "retrouvez des pieds de bébé"

En supplément d'un soin 10 min 27€

Traitement seul 30 min 46€

P a i l l e t t e s

E p h é m è r e s

Petit motif Qu'arrive que la Méthode Altona ? Ne pas apprendre de "provisoire" par contre... mais pour apprendre à connaître les bases. 10 min 15€

Motif "invité" Qu'arrive que la Méthode Altona ? Ne pas apprendre de "provisoire" par contre... mais pour apprendre à connaître les bases. 30 min 30€

Forfait "glamour" Qu'arrive que la Méthode Altona ? Ne pas apprendre de "provisoire" par contre... mais pour apprendre à connaître les bases. 60 min 70€
Deux mains et deux pieds (une couleur)

Forfait "romantique" Qu'arrive que la Méthode Altona ? Ne pas apprendre de "provisoire" par contre... mais pour apprendre à connaître les bases. 90 min 110€
Deux mains et deux pieds (deux couleurs)

Ahimsa
Le SPA

RITUELS D'ÉPILATIONS



RITUELS D'ÉPILATIONS

Tous nos soins sont réalisés à base de cires naturelles.
Un soin réconfortant doux à base d'aloé vera et d'huiles végétales
anti repousse termine nos rituels et coupe le feu de l'épilation

ÉPILATIONS FEMMES

Sourcils : création de ligne	15 min	18 €
Sourcils ou lèvres ou menton	10 min	11 €
Visage	20 min	20 €
Aisselles	10 min	11 €
Bras	25 min	28 €
Cuisses	15 min	18 €
Demi - Jambes	15 min	18 €
Jambes entières	30 min	32 €
Maillot classique	10 min	11 €
Maillot brésilien	20 min	20 €
Maillot intégral	30 min	32 €
Sillon Inter - fessiers	10 min	11 €
Forfait <i>demi-jambes + maillot classique + aisselles</i>	30 min	32 €
Forfait <i>jambes entières + maillot brésilien + aisselles</i>	60 min	55 €
Supplément maillot intégral ou Sillon		5 €
Forfait gommage + épilation	30min	+29 €
		<i>à ajouter au prix de l'épilation choisie</i>

ABONNEMENT

12h d'épilation Valable 12 mois

660€ **590 €**

ÉPILATIONS HOMMES

Sourcils	15 min	18 €
Aisselles	15 min	18 €
Épaules	10 min	15 €
Torse	20 min	25 €
Dos	20 min	25 €
Demi-jambes	20 min	25 €
Jambes entières	30 min	35 €
Dos + Torse	30 min	35 €
Torse + Abdomen	25 min	28 €
Jambes entières + Dos + Torse	55 min	59 €



Isabelle Trombert, fondatrice d'Ahimsa

Ahimsa

LA CREATION D'UNE FEMME,
LIBRE & VISIONNAIRE

ISABELLE TROMBERT

MASSAGE - AROMATHERAPY & SPA

Originaire de Provence, de sang Andalous & Méditerranéen, Isabelle Trombert se consacre très jeune à l'art du toucher et l'apprentissage du massage.

Elle crée son premier espace de massage, au début des années 2000, à Serre-Chevalier, dans les Alpes.

L'envie d'apprendre, l'amène à se former à l'aromathérapie scientifique, puis, quelques années plus tard, en somatothérapie & orthobionomy.

Son goût de la perfection, de sérieux & de rigueur, la conduit à créer sa propre école de massage en 2004, l'école Ahimsa dans laquelle, à ce jour, des centaines de spa praticiens y ont appris les secrets de la méthode Ahimsa, créée par Isabelle Trombert.

L'enseignement y est aussi rigoureux et professionnel que sensible et intuitif, afin de permettre à ses élèves d'y acquérir une haute compétence.

Les premiers spas Ahimsa voient le jour en 2014 sous l'impulsion énergique de leur fondatrice, et constituent aujourd'hui un réseau de nombreux établissements en France.

Isabelle est également l'auteur de plusieurs ouvrages dédiés au massage.



LES ESPACES





SERRE CHEVALIER - BRIANÇON
MONTGENÈVRE - EMBRUN
VARS - LES 2 ALPES - LES ARCS
TIGNES - S^TE FOY - ALPE D'HUEZ
CARCASSONNE - BÉZIERS
MONTPELLIER
PARIS - ILE DE FRANCE

...
... TO BE CONTINUED ...



Ahimsa

MASSAGE & SPA

WEB

RÉSERVATION EN LIGNE : WWW.SPA-AHIMSA.COM

Découvrir sa fondatrice : WWW.ISABELLETROMBERT.COM

RÉSEAUX SOCIAUX

